Inhalt

Geleitwort von Gordon Emmerson ...................................................... 8
Vorwort von Maggie Phillips ............................................................... 10

Einleitung ......................................................................................... 14
Der Körper kennt den Weg ................................................................. 14
Psychotherapie als Bindungswerkstatt ........................................... 19
Korrigierende Bindungserfahrungen mit der Ego-State-Therapie ...... 23

1 Hypnosomatische Ego-State-Therapie .......................................... 25
Ego-State-Therapie mit dem Körper .................................................. 25
Die Lösung geschieht von selbst ...................................................... 28
Veränderung geschieht über den Körper ........................................ 32
Beziehung und Sicherheit ................................................................. 32
Wenn die Innenwelt gefährlich erscheint ........................................ 33
Den Ball flach halten: Selbstregulation des Therapeuten ............... 34
Die Ego-States des Therapeuten ..................................................... 37
Die Kunst der Beziehungsgestaltung .............................................. 38
Orientierung und Sicherheit durch Psychoedukation ...................... 42
Verankerung in der Gegenwart durch Containment ....................... 42
Sicherheit steht an erster Stelle ....................................................... 49

2 Biologische Grundlagen, theoretische Überlegungen ................. 50
Die Suche nach Sicherheit .............................................................. 50
Das soziale Nervensystem ............................................................... 50
Wenn's brenzlig wird: biologisch angelegte Reaktionen ............... 62
Die Hierarchie der Abwehr ............................................................. 64
Trauma als eingefrorene (Defensiv-)Reaktion ............................... 64
Fehlalarm: Die Nachteile der Neurozeption ................................... 68
Zurück ins Jetzt: Die Auflösung von traumatischem Stress .......... 69
Sicherheit körperlich erzeugen ....................................................... 70
Transformation: Von der Immobilität zur Lebendigkeit ................ 73
Das Medikament (Ver-)Bindung ..................................................... 73
Berührung in der Psychotherapie ................................................... 75
Soziales (Um-)Lernen in der Therapie ............................................ 76
Regulieren kommt vor Explorieren .............................................. 77
Wissen, wie einem geschieht ......................................................... 80
Zuerst erleben, dann reden ............................................................. 80
Von der Verletzung zur (Neu-)Vernetzung ....................................... 81
Das »dreieinige« Gehirn ................................................................. 82
Das Gleichgewicht wiederfinden .................................................... 88
Umgang mit Widerstand: Das Toleranzfenster ............................ 88
Sich ins Gleichgewicht pendeln ..................................................... 89
Der späte Triumph: wer zuletzt lacht ......................................... 91

3 Die Vorteile der Ego-State-Therapie ........................................ 94
Die Beziehungstherapie ................................................................. 94
Verlässliche Allianzen bilden ........................................................ 94
Wachstum dank Kooperation ........................................................ 95
Die korrigierende Erfahrung in der Ego-State-Therapie ................ 96
Destructiv agierende Ego-States ................................................... 96

4 Dissoziation und Erstarrung ..................................................... 114
Die Angst und Panik traumatisierter Ego-States ........................... 114
Gleichzeitig den Boss beachten ..................................................... 114
Anzeichen von Ego-States in Angst und Panik ............................. 117
Angsträume .................................................................................. 118
Präverbale Traumata ..................................................................... 119
Anzeichen präverbaler Traumata .................................................. 120
Spirituelle Ressourcen nutzen ...................................................... 129
Sich durch Klopfen wieder verbinden ......................................... 129
Aus der Erstarrung zur Beweglichkeit ......................................... 130
Andere States um Hilfe bitten ....................................................... 134
Umgang mit Dissoziation in der Ego-State-Therapie .................... 137
Verletzte Grenzen wiederherstellen ............................................. 141
Trauma und Dissoziation durch Zurückweisung und Vernachlässigung .................................................. 145

5 Wut als Kraft .............................................................................. 154
Die Wut utilisieren ........................................................................ 154
Unangemessene Wut ................................................................. 154
Wütende Persönlichkeitsanteile .................................................... 158
Von Ohnmacht zu Stärke ............................................................... 159
Ausdruck von Wut als Ermächtigung ......................................... 159
Die Wut aus dem Körper befreien ............................................... 162
Die Wut fließen lassen .................................................................. 163
Grenzen ziehen – loslassen ........................................................ 163
Konflikt-Ego-States – das innere Dilemma .................................... 171
6 Scham und Schuld

6 Scham und Schuld .......................................................... 173
Scham, die versteckte Emotion ........................................... 173
Gesunde Scham – toxische Scham ................................. 178
Scham versus Schuld – ein Vergleich ............................ 182
Konstruktiv mit Scham umgehen, Scham reparieren .... 183
Statt Vernichtung Verbindung erfahren ........................ 185
Krank durch Kränkung und Beschämung .................... 192
Von der Schuld ins Handeln kommen .......................... 194
Echte und übernommene Schuldgefühle ...................... 194
Schuldgefühle entwirren durch den inneren Dialog ....... 195
Gedankenkreisen loslassen ............................................. 197

7 Schmerzen und somatische Symptome

7 Schmerzen und somatische Symptome ...................... 199
Resilienz aufbauen .......................................................... 199
10-Schritte-Modell zur Schmerzbehandlung ............. 200
Schmerzen und somatische Symptome lindern ......... 201
mit Ego-State-Therapie ................................................. 201

8 Praktische Anwendungen in der Therapie

8 Praktische Anwendungen in der Therapie ............... 204
Der somatische Fokus in der Therapie ......................... 204
Ganzheitlich: top-down und bottom-up .................... 205
Klare Strukturen geben Sicherheit .............................. 206
Selbstregulation – eine wichtige Ressource zu Beginn der Therapie .......................... 209
Atem zuerst! ................................................................. 210
Selbstregulation durch Überenergiekorrektur ........... 213
Lernen, Empfindungen zu benennen ......................... 216
Focusing – achtsames Erleben im Hier und Jetzt ....... 220
Pendeln ........................................................................... 220
Grenzen wiederherstellen ............................................. 223
Stabilisierung und Stärkung durch Ego-State-Therapie .. 226
Die Stärkung der Gesamtpersönlichkeit ..................... 227
Weitere stärkende Ego-State-Interventionen .............. 240
Hilfreiche Klopftechniken ............................................. 247
Allgemeine Richtlinien ................................................ 247
Abschluss ....................................................................... 250
Danksagung ................................................................... 252
Ausbildungsinstitute im deutschsprachigen Raum ...... 253
Literatur ......................................................................... 255
Über die Autorin ........................................................... 264